

Утверждаю

Заведующий МКДОУ Детский сад №13 «Сказка»

О.Н.Цыркунова



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Осень

3- 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	94
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/16	2,45	7,55	14,62	136	0,05	3
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	9,32	392
Обед	Суп картофельный с крупой	1/180	1,44	0,07	14,79	65,66	2,53	80
	Котлета из рыбы минтай	1/70	10,65	3,43	7,46	103,6	22,2	255
	Пюре картофельное	1/130	3,62	4,16	17,72	118,95	3,9	311
	Отварная морковь с маслом	1/50	0,40	0,78	1,57	14,94	1,12	320
	Хлеб пшеничный	1/40	2,45	7,55	9,94	169,60	-	
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,60	-	1
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,29	376
Полдник	Какао с молоком	1/180	3,78	3,26	15,56	106,80	1,2	397
	Печенье	1шт	1,2	3,68	21,82	126,40		
Итого за день			31,66	39,35	157,78	1161,55	40,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога	85	17,54	12,05	17,15	247	1,3	237
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	2,35	393
Обед	Суп картофельный с горохом	1/180	1,68	1,7	16,44	133,41	3,4	81
	Биточки из говядины	1/70	10,65	3,43	7,85	114,38	6	282
	Каша перловая рассыпчатая	1/130	15,24	15,95	13,94	259,76	-	165
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из свежих яблок	1/180	0,013	0,13	21,6	87,84	0,03	372
Полдник	Печенье	1шт	2,7	1,65	18,3	197,4	-	
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	2,31	397
Итого за день			56,97	45,55	176,53	1499,99	15,39	

Приём м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	1/150	5,7	6,8	41,7	252,6	1,3	94
	Бутерброд с сыром	30/10	2,9	14,5	11,7	49,5		1
	Чай с лимоном	1/180	3,79	0,09	23,18	113,28	0,98	395
Обед	Суп лапша домашняя	1/180	1,96	4,31	10,46	96,33	2,8	86
	Курица отварная	1/70	18,42	14,85	2,40	217,30	9,6	86
	Рис припущенный	1/130	4,2	5,6	45,4	211,1	-	132
	Икра кабачковая	1/50	2,7	7,18	14,53	133,80	2,8	132
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Кисель из сока	1/180	2,4	0,36	15,24	73,44	1,29	382
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,17	0,01	8,39	33,6	0,02	397
	Пряник	1шт	2	0,3	12,7	61,2		
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за День:			49,43	66,31	224,52	1474,15	28,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтра к	Сырники из творога	1/85	13,15	9,03	12,86	185,25	1,3	237
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	2,35	393
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	1,4	1,9	13,7	111,18	3,4	81
	Гуляш	1/70	29,4	8,96	5,18	187,6	0,36	260
	Макароны отварные	1/130	6,3	5,4	34,6	223,36	-	204
	Свекла отварная	1/50	2,05	6,85	20,54	91,2	2,53	320
	Хлеб пшеничный	1/40	2,45	7,55	14,62	126	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из сухофруктов	1/180	0,013	0,13	21,60	87,84	0,29	372
Полдни к	Чай с сахаром	1/180	0,17	0,01	8,39	33,6	0,02	397
	Печенье	1шт	2,7	1,65	18,3	197,4	-	
Итого за День:			63,58	52,03	204,73	1581,23	10,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	1/70	6,19	11,08	1,34	129,23	-	215
	Хлеб пшеничный	1/30	3,6	4,7	38,4	211,1	-	
	Чай с сахаром	1/180	0,17	0,01	8,39	33,6	0,02	397
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/180	1,4	0,7	14,79	65,66	2,53	82
	Рагу из курицы с картофелем	1/70	10,17	9,52	6,32	151,38	16,5	308
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Компот из свежих яблок	1/180	0,013	0,13	21,60	87,84	0,29	372
Полдник	Печенье	1 шт	2,72	1,65	18,3	197,4	0	
	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,79	0,09	23,18	113,28	0,98	395
Итого за день			36,46	37,15	179,06	1293,44	24,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	1/150	5,2	5,9	10	117,8	4,1	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/16	2,45	7,55	14,62	136	9,3	3
	Кофейный напиток с молоком	1/180	5,49	1,75	276,8	102	2,05	400
Обед	Суп картофельный с клецками	1/180	2,06	2,2	12,30	75,40	0,03	85/120
	Котлета рыбная запеченная	1/70	10,65	3,43	7,46	103,6	22,2	255
	Пюре картофельное	1/130	3,62	4,16	17,72	118,95	3,9	311
	Отварная морковь с маслом	1/50	0,40	0,78	1,57	14,94	1,12	320
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,8	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из свежих яблок	1/180	0,013	0,13	21,60	87,84	0,29	372
Полдник	Печенье	1 шт	2	0,3	12,7	61,2		
	Сок	1/150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	401
Итого за День:			37,3	43,17	175,58	1227,08	43,55	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой ячневой	1/150	5,7	6,8	41,7	252,6	1,3	94
	Бутерброд с сыром	30/10	2,9	14,5	11,7	75	-	1
	Чай с лимоном	1/180	3,79	0,09	23,18	113,28	0,98	395
Обед								
	Суп картофельный	1/180	1,6	4,33	6,32	68,90	19,74	77
	Котлета из говядины	1/70	7,78	5,78	7,85	114,38	6	282
	Пюре гороховое	1/130	2,34	4,38	11,21	93,36	16,35	132
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из сухофруктов	1/180	0,013	0,13	21,60	87,84	0,29	372
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Пряник	1 шт	2,72	1,65	18,3	197,4		
Итого за первый День:			32,033	42,78	167,87	1440,47	44,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	12,9	13,5	11,8	219,8	0,5	93
	Хлеб пшеничный	40/1	5,5	4,8	31,3	191		1
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	2,35	393
Обед	Суп картофельный с фасолью	1/180	1,68	0,07	16,44	133,41	3,4	81
	Котлета рубленая из птицы	1/70	7,84	7,56	24,5	196,8	9,6	305
	Каша ячневая рассыпчатая	1/130	7,20	7,29	8,61	223,36	1,3	165
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,8	19,32	94,4		1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Кисель из повидла	1/180	2,4	0,36	15,24	73,44	0,6	383
Полдник	Какао с молоко	1/180	3,78	3,26	15,56	106,80	1.20	397
	Булочка	1 шт.	2,72	1,65	18,3	197,4	-	466
Итого за День:			45,07	43,71	190,46	1581,72	20,22	

Приём м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	1/150	12,9	13,5	11,8	219,8	0,5	93
	Хлеб пшеничный	1/30	18,1	25,9	35,27	94,4		1
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Суп картофельный	1/180	1,6	4,33	6,32	68,90	19,74	77
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	1,72	1,85	10,29	62,85	0,03	82
	Плов из говядины	1/70	7,78	5,78	7,85	114,38	6	282
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	1,06	19,32	94,4		1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из сухофруктов	1/180	0,39	0,02	24,99	100,15	0,29	376
Полдник	Печенье	1 шт	2,72	1,65	18,3	197,4	-	
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за День:			49,99	105,83	157,82	1573,57	6,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтра к	Каша вязкая молочная овсянная	1/150	15,4	14,4	3,4	203,5	0,5	90
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,6	4,7	38,4	211,1	-	2
	Чай с сахаром	1/180	3,78	3,26	15,56	106,80	1,20	397
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/180	1,6	2,95	14,80	68,90	2,53	57
	Вареники с картофелем	1/180	21,58	8,79	41,67	199,74	6	441
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	1,06	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из свежих яблок	1/180	0,013	0,13	21,60	87,84	0,29	372
Полдн ик	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Выпечка	1шт	2,72	1,65	18,3	197,4	-	
Итого за День:			53,92	42,37	195,56	1335,28	20,54	